JA信州諏訪

JAsmine 11

食と暮らしの農ハウを香しく伝える情報リーフ「月刊ジャスミン」

2009
No.69

特集

栄養のバランスが取れた日本の主食

見直そう、米ぢから

JAsmine

JA信州諏訪の広報誌名は「ジャスミン」…これは農業協同組合の愛称であるJAに合併した旧JA諏訪湖の「s」と同JA諏訪みどりの「m」の頭文字を結合し、私のものを意味する「mine」を重ね合わせたもの。さらにジャスミンの「ミン」は民であり、つまり「JAの民」＝「組合員」のための機関誌です。
毎月1日発行、管内20,000軒の組合員世帯に《食とくらしのための“ノウハウ情報”》をさわやかにお届けします。

CONTENTS

特集 栄養のバランスが取れた日本の主食 見直そう、米ぢから 3
できごとネタ摘み風の便り 6
心を結ぶ　愛・介護 9
農ハウファイル 10
家庭菜園しましょ！「いざ鎌鍬」プランターでつくってみよう！ 14
クロスワードパズル 15
高原病院発 16
しゃかりき悠々／皆で仲良く100歳食 17
こども共済えがお／コマをまわそう 18
諏訪の食自慢／今晩のお膳立て 19
法律・税務相談／各種相談日のご案内 20
お便り紹介コーナー／理事会ニュース 22
各部署からのお知らせ 行事カレンダー／編集九分句厘 23

管内ウォー花ー

ススキ

（諏訪市上川）

ススキは、イネ科の植物で萱、動物のしっぽに似ていることから尾花ともいいます。野原に生息するごく普通の多年生草本で、高さは１～２メートル。

日本全国に分布し、日当たりの良い山野に生息しています。冬に枯れるのが普通ですが、沖縄などでは常緑で高さ５メートルにも達するのでサトウキビと勘違いする観光客がいるとか。

かつては農家で茅葺屋根の材料に用いたり、家畜の餌として利用することが多かったため、集落の近くに定期的に刈り入れをするススキ草原があり、これを〝茅場〟と呼んでいました。現在では、そのような利用も少なく、かつてススキ草原に生育していた植物の中には、稀少になっているものがあります。

また、古来よりススキには霊力が秘められているとの考え方があり、【中秋の名月】に収穫物と一緒に供えるのは、収穫への感謝と収穫物の守護、翌年の豊作祈願の意味があるとも言われています。

栄養のバランスが取れた日本の主食

見直そう、米ぢから

米の主成分は糖質ですが、ほかの穀物と違ってタンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、B2、食物繊維などの栄養素が詰まっています。腹持ちもよく、頼りになる主食です。

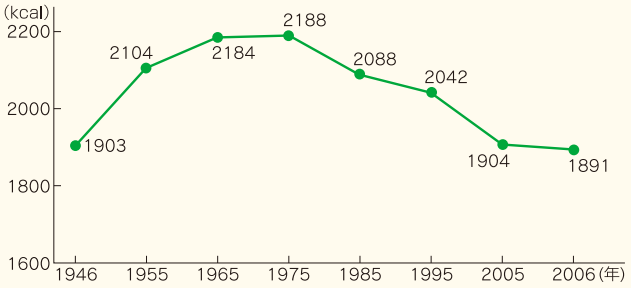
しかし、いろいろな食料の輸入により、メニューが増えて食生活は豊かになるとともに畜産物や油脂が多い欧米型の食生活に移行し、米の消費量は年々減少傾向にあります。

栄養のバランスが良く、肉などを中心にした欧米型食生活に比べて高血圧・心臓病・糖尿病などにかかる心配が少ない日本型食生活の主食〝米〟の良さを見直してみましょう。

飽食どころか総エネルギー摂取量は最低に

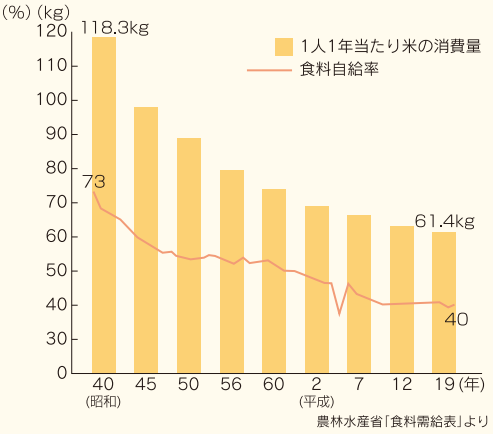
食事の欧米化、飽食の時代などといわれながら、日本人のエネルギー摂取量は、30数年前から下がり続けているのをご存じですか（図1）。平成18（2006）年には、ほとんどの国民が飢餓状態だった敗戦の翌年、昭和21（1946）年の摂取量を下回る1891キロカロリーになりました。20世紀の100年間を2000キロカロリーのレベルを保ってきた日本は、エネルギー過剰の欧米とは対照的に、栄養状態が良好とされていましたが、ここまで低下すると、それどころではありません。いまや、米の消費量の低下とともに、低栄養の問題も生じているのです。

図1　日本人のエネルギー摂取量推移



厚生労働省「国民栄養調査（平成18年国民健康・栄養調査）」より

図2　米の消費量と食料自給率の推移



農林水産省「食料需給表」より

下がり続けています 米の消費量と食料自給率

米は日本人の命綱。しかし、その消費量は、昭和37（1962）年度をピークに減少し続けています（図2）。平成19（2007）年度には、小麦価格の高騰などのせいか、少し盛り返しているとはいっても、40年間で半分に落ち込みました。生産者世帯の米の消費量は、消費者世帯よりは多いのですが、こちらも年々減り続け、平成16（2004）年度以降は減少率が消費者世帯を上回る傾向にあります。そして、食料自給率は主要先進国の中でも最低レベル。さらなる低下も懸念されます。

食生活の変化が自給率の低下を招いています

食料自給率の低下がいかに深刻な状況かは、いまさ

児童が稲刈り体験

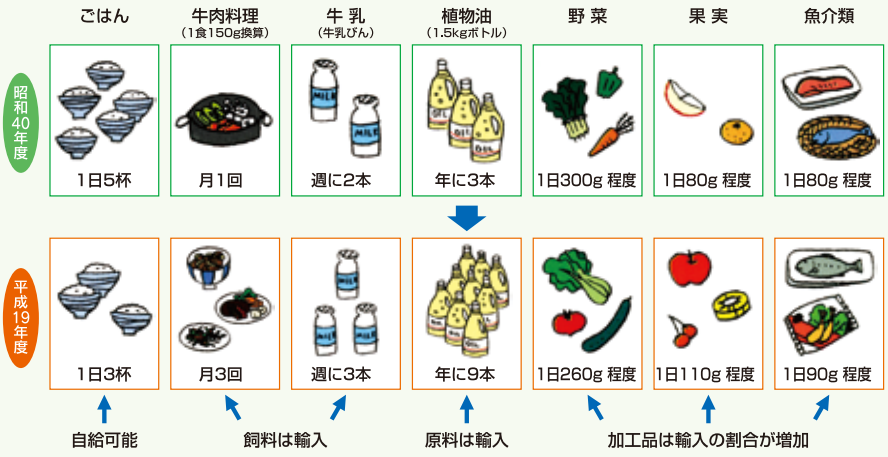
10月13日（火）は茅野市玉川小学校の学校田で、16日（金）は諏訪市中洲小学校近くの田んぼで各校の児童による稲刈り作業がおこなわれました。両日とも天候に恵まれ、児童たちは額に汗を流しながら、鎌を使ってせっせと稲を刈りました。また、刈り取った稲をワラで縛り、はぜかけもおこないました。

稲刈りを初めて体験する児童も多く、稲の高さを揃えたり、稲の束が緩まないようにきつく縛ったりと苦労しましたが、慣れない手つきながらも各自の分担を最後まで一生懸命取り組みました。

次代を担う子供たちの食と農業への理解と、地元農産物の消費拡大を目的に、平成21年度JA食農教育活動応援事業として諏訪市中洲小学校の5学生と「米づくり教室」を実施。広さ約12アールの田で「ひとめぼれ」を栽培しました。

JA信州諏訪が玉川小学校の協力を得て取り組む「国際協力田運動」。毎年収穫米をアフリカのマリ共和国へ送り、今年で9年目を迎えました。今年は5年生の水稲学習授業の一環として取り組み、広さ約8アールの水田でもち米の「モチヒカリ」を栽培しました。

図3　昭和10年度（自給率73%）と平成19年度（自給率40%）との食生活の変化



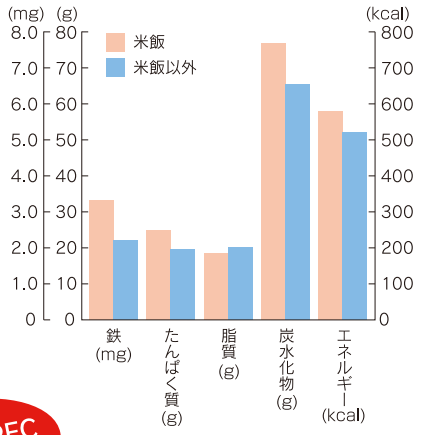
農林水産省「食料の未来を描く戦略会議」より

らいうまでもないでしょう。昭和40（1965）年度に73%だった自給率は、平成19（2007）年度には40%まで落ち込んでしまいました。このいちばんの原因は、食生活の変化（図3）。食事が欧米化した結果、自給率100%の米の消費量が半分近くに減り、飼料や原料を輸入に頼らなければならない牛肉などの畜産物や油脂の摂取が増えたためです。自給率を上げるためには、ごはん中心の日本型食事への切り替えが早急に求められています。

ごはんが主食のごはん食でバランスよく

和食はヘルシー食として外国でも人気。ごはんはどんな食材、調理法とも合うので、おかずがバラエティーに富み、栄養バランスのよい食事になります。主食がごはんと、それ以外のものとを比較しても（図4）、ごはんが主食の場合は鉄、たんぱく質などの摂取量が増える一方で、脂質が抑えられます。また、食事の栄養バランスをエネルギーの比率で示すPFCバランス（※1）からも、米の消費量の減少に伴って栄養バランスもくずれていることが明らか。その結果、特に男性は、肥満と、それに付随するメタボリックシンドロームが増加しています。

図4　主食による栄養摂取量の比較



平成15年度「ごはん食基礎データ蓄積事業」より

望ましいPFCバランス

※1
1日のエネルギーのとり方で望ましいのは、肉や魚などのたんぱく質（P）が13.0%、脂肪、油脂などの脂質（F）が25.5%、米などの炭水化物（C）が61.5%の割合。昭和55年（1980）年度ごろの食生活が望ましいとされています。

農家のためのお米・ごはん手帳
全国農業協同組合中央会（JA全中）：参考

正しい水量

洗ったら、水をはかって加えます。おいしく炊くために必要不可欠なステップです。

水きりはご法度

米を洗ってから、ザルなどに上げて長時間水きりすると、米が割れてしまい、炊き上がりがべたつく原因となるので避けること。

米：水＝1：1.2が基本

洗った米に、米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぐ。
炊飯器の内釜の場合は、内側の水位線に合わせて水を注ぐが、このとき、内釜は必ず平らなところに置く。ごはんの炊き上がりのかたさは炊飯モードで設定できます。設定がない場合、水の量は、かために炊き上げたいときはやや少なめに、やわらかめしたいときはやや多めにと、微調整する。
マイコン付き炊飯器の場合、浸す時間は、あらかじめ炊く工程に含まれているので、そのままスイッチオン。メーカーの取扱説明書を確認しましょう。
マイコンなし炊飯器や鍋の場合、水を注いだら、夏場は30分、冬場は1時間を目安に米を水に浸す。

あらためて、おいしいごはんを炊いてみる。
炊飯のコツ・決定版　JAグループ（米需給調整・需要拡大基金）全国農業協同組合中央会（JA全中）：参考

分づき米

特徴→ 本来の味わいを残した、栄養豊かな米

精白米は、玄米から種被（果皮・種皮）、糊粉層と呼ばれるぬか部分を取り除いたもの。分づき米は、そのぬか部分を一部残して精米した米のことです。三分づき、五分づき、七分づきなどがあり、数字が大きい順に精白米に近くなります。白米よりビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。なかでも、米の主成分である糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1がたくさん含まれているのが特徴です。特有の風味があり、また若干消化に時間がかかるため、適量を白米と混ぜて炊くのもよいでしょう。

女性部では米の消費拡大・自給率向上を目的に米粉の普及を進めています。各ブロックで考案した米粉を使ったアイデア料理を紹介します。

ヘルシー 米粉を使った料理 レシピ紹介

★ルバーブ入り蒸しケーキ

富士見町ブロック

材料　パウンド型１本分

米粉(パン用)…… 50g
砂糖…… 50～70g
卵 …… 3個
ルバーブ…… 2本
レモン汁…… 少々
マーガリン…… 大さじ1
クッキングシート…… 2～4枚

つくり方

①卵は白身と黄身に分け、白身をボウルに入れて角が立つまでよく泡立てる。
②①の白身の中に砂糖を入れて混ぜる。
③ルバーブは縦半分に切って小口切りにして、レモン汁を振っておく。
④②の中に黄身を入れてサッと混ぜ、マーガリンを入れ混ぜ、米粉を振るうように少しずつ入れ、③を入れて混ぜる。
⑤パウンド型にクッキングシートを敷き、その中に④を入れて 20 ～ 30 分蒸す。

★セルリー入りパウンドケーキ

原村＆湖北ブロック

材料　パウンド型１本分

セルリーの葉 …… 50g
砂糖 …… 80g
卵 …… 2個
米粉 …… 125g
ベーキングパウダー …… 小さじ2
溶かしバター …… 大さじ3

つくり方

①セルリーの葉をフードプロセッサーに入れて細かくする。
②①に他の材料を入れよく混ぜ合わせる。
③型に流し入れ、180℃のオーブンで 20 分位焼く。

※セルリーの葉を、くるみやドライフルーツ等に変えてアレンジを楽しんでみてください。

☆カップ型で焼くのも可愛いですよ☆

★ふわふわさつま揚げ

茅野市ブロック

材料　４人分

はんぺん(大判)…… 1枚
絹ごし豆腐 …… ½丁
ニンジン…… 3cm
ゴボウ …… 10cm
冷凍コーン…… 大さじ5
米粉…… 大さじ5
塩 …… 小さじ¼
キッチンペーパー …… 1～2枚

つくり方

①豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで2～3分加熱し、しっかり水切りしておく。
②ニンジンはせん切り、ゴボウはささがきにして水に放つ。ゴボウの水けをよくきり、コーンは凍ったまま、これらをボウルに入れておく。
③はんぺんを適当にちぎって、フードプロセッサーに入れ、①の豆腐も入れ滑らかになるまで混ぜる。（ビニール袋にちぎったはんぺんと豆腐を入れよくもんでもよい）
④滑らかになったら、米粉、塩を入れ、②のボウルに入れて混ぜ合わせる。
⑤④の生地をスプーンですくいながら、100～130℃位の低温の揚げ油に落していく。
⑥こんがり色がついたら出来上がり。そのままでおいしくいただけます。

★ちぢみ風おやき

諏訪市ブロック

材料　１枚分

米粉…… 150g
細ネギ…… 50g
干しエビ…… 30g
ハム…… 4枚
長イモ…100～120g
白だし汁…… 250cc
ゴマ油 …… 適量

つくり方

①エビは水で戻しみじん切り、ハムは5mm角、細ネギは小口切りにする。
②ボウルに米粉、白だし汁(9倍に薄めたもの)、長イモのすりおろしたものを入れ練り混ぜる。
③なめらかになったら、①を入れ混ぜ合わせる。
④フライパンにゴマ油適量を入れ、③の生地を流し入れ両面焼く。途中少量のゴマ油を回しかける。
⑤焼けたら食べやすく切る。

おいしいごはんの炊き方

おいしいごはんを炊くには、最初が肝心。米を正しく計量し、洗うことからはじめましょう。

洗う

1 米1合は180ml。炊飯器に付属のカップはほとんどが１カップ＝１合だが、市販の計量カップには、200ml（通常、料理で「1カップ」と表記される量）、250mlなど、さまざまな容量のものがあるので、計量の際には、注意が必要。はかるときは、まずカップに米を山盛りに入れてから、手のひらなどですり切り、正確にはかる。

2 米を洗うためには、手くびまで入る充分な深さと直径のある大きめのボウルを用意。マイコン付き炊飯器の内釜はフッ素樹脂加工が強化されて、直接内釜で洗えるものもある。計量した米を入れ、最初は米についたほこりやごみを落とすため、多めの水を注いで１～２回軽く混ぜ、すぐに水を捨てる。

3 米は吸水が早く、洗っているうちにもどんどん水やぬかのにおいを吸ってしまう。おいしさを保つために、作業は手早くおこなうこと。水を捨てるとき、目の細かい金ザルを使って受けるようにすれば、米粒をこぼす心配がない。

4 ２回目からは、水を足して混ぜながらひたひたに注いで、軽くかき混ぜるようにして洗います。市販の精白米のほとんどは、精米技術の向上により、すでにぬかの残存が少ない状態になっているのでゴシゴシと力を入れて研いだり、泡立て器などで攪拌してしまうと、米が割れたり、米の表面のうまみ層まで削ってしまうので、あくまでも軽く洗う程度にとどめる。

5 ４の作業を２～３回繰り返し、ボウルの水がほぼきれいになったら洗いは完了。水は白くにごっている程度でもOK。ここまでの作業は、手早く済ませ、最初に水を入れてから洗い上がりまで、３分以内におこなうのがベスト。

各支所で地域貢献活動に取り組んでいます

当ＪＡは、「農を創る」「くらしを創る」「地域を創る」「ＪＡを創る」という今年度の事業計画基本方針の目標に従い、各分野での取り組みを着実に実践するために支所単位で地域貢献活動をおこなっています。

同活動は、支所ごとに上半期の支所運営委員会での協議をもとに内容を計画し、下半期に１回おこなうもの。支所運営委員または役職員が、地元や訪問活動を実施している支所管内の活動に参加します。活動内容は支所近隣道路や河川のゴミ拾い、交通安全ミラーの拭き掃除、小学校付近での交通安全指導などです。

現在、ＪＡでは農業祭や諏訪湖清掃活動などを通じて貢献活動をおこなっていますが、支所単位でも実施することで、地域との絆をより深めることにつながると思います。地域の組合員・利用者に信頼されてこそ、初めて万全な事業展開が可能になると考えます。

10月17日（土）に宮川・玉川・茅野市中央による３支所合同の貢献活動。茅野市運動公園から各支所までの道路や河川のゴミ拾い、交通安全ミラーの清掃をおこないました。

中洲支所は中洲小学校前で交通安全指導を５日間実施。支所運営委員長、理事、職員が横断歩道脇に立ち、児童たちの安全を見守りました。

ＪＡファーム茅野 第９回ＪＡ－ＰＯＰ甲子園で新人賞受賞！！

ＪＡファーム茅野は、９月に行われた「ＪＡ全農肥料農薬部」が主催する「第９回ＪＡ－ＰＯＰ甲子園」という売り場コンテストに除草剤の売り場を出品しました。

今年３月にオープンした同店は「新人の部」にエントリーし、審査の結果、新人賞を受賞しました。

資材店舗の経験が浅い職員も多く、職員同士で意見を出し合い、何度もつくり直しながら出品。不安もありましたが、受賞報告を受けたときは職員一同、心から喜びました。

今後もこの気持ちを忘れずに、利用しやすく魅力ある売り場づくりに取り組みます。

今回新人賞を受賞したコーナー。職員手づくりのポップを用意したり、見やすく商品の配置を工夫するなど、ていねいに仕上げました。

新たにコンバインを導入し、収穫適期での刈り取りを円滑に

茅野市そば生産者協議会（小林一茶会長）はこのほど、市水田農業推進協議会の土地利用型農業活性化対策事業により購入資金の半分の支援を受けて新たにそばコンバインを導入。10月16日（金）に市内のほ場で関係者ら約20人が出席してお披露目と入魂式をおこないました。

関係者が見守る中でおこなわれた、刈り取りのデモンストレーション。

柳平一茅野市長は「おいしいそばの産地づくりを進め、八ケ岳西麓のそばブランドの魅力を高めてほしい」とあいさつ。また、小林協議会長は「そばの品質、鮮度は適期の刈り取りが第一。良質なそばの収穫に努めたい」と抱負を述べました。

市内のそば作付面積は平成19年が75ヘクタール、20年が１０８ヘクタール、今年は１２０ヘクタールと年々増加。10月初旬より各地で収穫が始まっています。同協議会では今回導入したものと合わせて７台のコンバインを所有しており、効果的な稼働により収穫適期での刈り取りを円滑におこないたいと話しています。

2010年版オリジナルカレンダー写真　入選者表彰式

10月13日(火)に「2010年版オリジナルカレンダー」掲載写真入賞者の表彰式を、本所で開きました。

本年度は、管内在住の方を対象に「管内の自然・農業を題材としたもの」をテーマとした作品を広報誌やホームページを通じて公募。19人から64点の応募がありました。

一次・二次と2回にわたり、季節性や地区性（6行政）を考慮して選考委員による審査がおこなわれ、カレンダー用に6点の入選作品を選考。また、優れた作品が多数寄せられたため、審査員特別賞として4作品を別に選び表紙に掲載させていただくことにしました。

表彰式で金子文雄代表理事組合長は「すばらしい作品が多く、選考に大変悩んだ。美しい景色を大きく掲載し、魅力あるカレンダーを製作したい」とあいさつし、入賞者に表彰状と記念品を贈りました。

入選者ならびに入選作品をご紹介します。

JA信州諏訪のカレンダー掲載写真に選ばれた入賞者のみなさん。

入選

3・4月「春の高島城」

金子憲之さん（下諏訪町）

1・2月「北横岳冬景」

伊藤光定さん（茅野市）

7・8月「満開のハス」

金子憲之さん（下諏訪町）

5・6月「新緑と湖」

花岡幹男さん（下諏訪町）

11・12月「八ケ岳に初冠雪」

両角哲男さん（茅野市）

9・10月「秋色」

楡井清山さん（岡谷市）

審査員特別賞

「真夏の花」
吉田玲子さん
（茅野市）

「春の作業小屋」
小林茂良さん
（茅野市）

「雪の蓼科山」
両角哲男さん
（茅野市）

「稔りの秋」
内田房志さん
（茅野市）

12月の訪問時に、2010年のカレンダーをお届けいたします。

牡牛座
4/20～5/20
【全体運】心理的に不安定になる傾向あり。重要な決定事項は延期した方がよさそう。相談は吉。衝動買いにも用心して。
【健康運】うっかりで、けがをしないよう、慎重に。　【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

青壮年部 地域おこしイベントに参加

青壮年部は、部の活動PRを兼ねて牛山善博部長をはじめ、役員と事務局のJA職員が10月10日（土）におこなわれた「上諏訪街道呑み歩き」イベントに出店参加しました。

同イベントは、国道20号上諏訪街道沿いの商店主たちの街づくり団体「上諏訪街道21」が主催。わずか500mの間に立ち並ぶ造り酒屋5軒を回って地酒を楽しむというもので、口コミで除々に人気が出て、今では数千人もの人が参加します。

同部は、舞姫酒造前の広場で地元産のりんごをジューサーで絞り、1杯100円で販売。新鮮さとおかわり自由という呼び込みで人気を集め、大変好評でした。

また、同部茅野ブロックは、豊平支所の地域貢献活動と連携して、10月11日（日）に尖石史跡公園でおこなわれた「茅野市5000年尖石縄文まつり09」に参加。新鮮な地元農産物（大根・キャベツ・リンドウなど）を格安で販売しました。

「上諏訪街道呑み歩き」でのリンゴジュース販売。数品種を組み合わせた「オリジナルブレンド」のジュースは、「しぼりたてはおいしい」と喜ばれました。

大勢のお客でにぎわった縄文まつりでの農産物販売。

女性のつどいと 市原悦子さん文化講演会を開きました

JA信州諏訪女性部は、10月21日（水）に富士見グリーンカルチャーセンターで「女性のつどい・文化講演会」を開催。女性部員やJA役職員など約550人が出席しました。

ケーキやおやきなど、各ブロックによる米粉料理の紹介、「家の光図書」の活用事例発表、JA事業と暮らしとの関係を取り上げて「組合加入への取り組み」をテーマにした寸劇など、盛大におこなわれました。

また、「まんが日本昔ばなし」のナレーションで知られる、女優の市原悦子さんを講師に招いた文化講演会も開催。市原さんが自らの半生を振り返り、体験したことや印象に残る思い出などを話していただきました。独特な声と語り口調に会場全体が市原さんの話に引き込まれ、「とても楽しい講演会だった」「市原さんの話に感激した」と来場者は絶賛していました。

なお、当日紹介された米粉のレシピは、今月の特集「見直そう、米ぢから（5ページ）」で紹介しています。ぜひ、ご家庭でもつくってみてください。

ご自身の体験談を語る市原悦子さん。ご自身の好きな詩や物語の朗読、来場者の質問に答える時間を設けるなど趣向を凝らした講演会でした。

本部役員による寸劇。JA事業の役割と魅力を伝え、組合員加入を呼びかけました。

「掲載の料理を参考にしたり、仲間との会話の話題づくりに使うなど、たいへん役立っている」と「家の光」図書の記事活用例を発表する山岡節子さん（湖北ブロック）。

JA本所の倉庫前にビニールプールを設置。キャップをきれいに洗浄してからリサイクルへ向けて出荷します。

女性部でエコ運動 ペットボトルのキャップ回収

女性部では、エコ活動「ペットボトルのキャップ回収」に取り組んでいます。部員をはじめ地域の皆さんのご協力のもと、キャップも着実に回収されていよいよリサイクルに向けて初めての出荷を迎えました。

ただし、汚れの激しいものは引き取ってもらえないので、キャップが無駄にならないよう役員らが洗浄して出荷できる状態にしています。また、しょうゆ、マヨネーズなどの調味料や酒類のフタはプラスチックでも回収の対象にならないため、分別が必要です。これらの点にご配慮いただき、今後もご協力をお願いします。

院内の音楽喫茶では、あたたかいコーヒーと手づくりケーキをサービス。医師によるピアノやギター演奏、ボランティアのコーラス、職員のフラダンスなども披露されました。

～地域とともに歩む～ 第10回病院祭 盛大に開催

富士見高原病院は10月17日（土）、病院祭を開催。

井上憲昭院長は「趣向を凝らしたイベントをたくさん企画しました。職員との交流を通じて当院を身近に感じてくださいてください」とあいさつしました。

展示・体験、健康講演、10回記念イベント「ザ・ニュースペーパー」のお笑いライブなど、数々のイベントがおこなわれました。地域住民が大勢来場し、盛大でした。

屋台コーナーでは、井上院長も腕を振るってお好み焼きを焼いて、来場者に振る舞いました。

心を結ぶ 愛・介護 5

住み慣れた家で、暮らし続けたい

「これからも住み慣れた家で、ずっと暮らしていたい。自分らしく、前向きに、自立した生活を送りたい」…そんな高齢者の思いを現実のものとするには、もはや家族だけでの介護では難しくなっています。

介護の需要、特に在宅で介護を受けたいと希望する方が多い反面、少子高齢化・核家族化社会では「家に介護の担い手がいない」という実状があります。

ホームヘルパー（訪問介護員ともいいます）は身体的、あるいは精神的に日常生活をおくることが困難な高齢者宅などを訪問してサービスを提供し、家族の介護負担を軽減する役割を担う有資格者です。

ただし、ホームヘルパーは「お手伝いさん」ではありません。介護保険法に則っており、介護認定者以外の家族のための仕事、ケアプランにない仕事はできない決まりがあります。その業務の内容は①排泄や入浴介助などの【身体介護】、②調理・掃除や洗濯などをおこなう【生活援助】、そして③安全の見守り援助や意欲・関心の引き出しといった【自立支援】です。

在宅介護に関する悩みごとなど、上記までお気軽にご相談ください。

ケアマネージャー直通

ヘルパーステーション すわこ（諏訪市豊田）
☎ 57-5089

JA居宅介護支援事業所・蓼科（茅野市北山）
☎ 77-3401

蟹座 6/22～7/22
【全体運】レジャー運が活性化。人気スポットに遊びに出掛ければ、良い刺激を受けられるはず。ショッピングも吉。
【健康運】好物だけではなく、バランス良く食べて。 【幸運を呼ぶ食べ物】どら焼き

水稲 難防除対策

茅野市営農センター南部センター
森山　直光

近年、気候や栽培環境の移り変わりにより、さまざまな難防除病害虫や雑草の発生が各地で報告されています。諏訪管内でも新しい病害虫など次々と報告されています。今回は、被害事例を交えて病害虫の生態、防除方法について紹介します。

■斑点米カメムシと生態

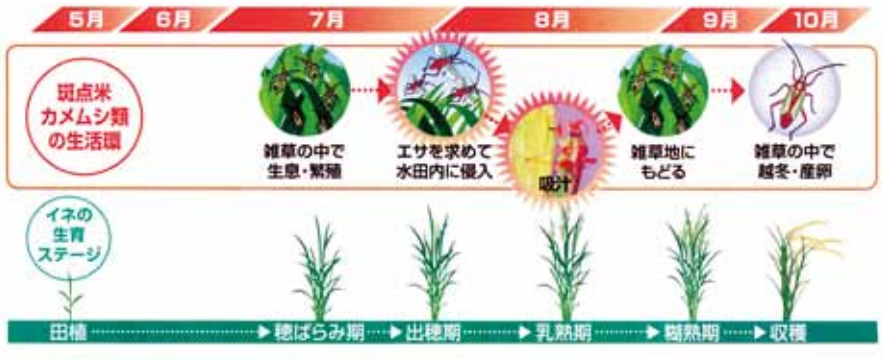
日本に生息するカメムシは350種余り。特に稲を加害し、斑点米を発生させるカメムシ類の総称を「斑点米カメムシ」と呼び、問題となる主要種は10種程度です。斑点米カメムシの発生面積は1990年の大発生以降、水稲作付面積の30%程度にまで増加。その増加要因は、全国的な休耕田の拡大による好物のイネ科雑草の増殖、温暖化などがあげられます。

斑点米カメムシ類は卵や成虫のままイネ科雑草や牧草の中で越冬し、5月後半ころに活動を始めます。つまり、越冬後の最初の繁殖場所はイネ科雑草で、その後、稲の出穂期とともに水田に侵入して加害・増殖し、秋には再び水田から周辺の雑草地に移動して越冬に入ります。

つまり、稲は一時的な餌であり、稲よりもイネ科雑草や牧草が好きなのです。水田を囲む休耕田・水田畦畔・畑地などに繁殖するイネ科雑草を抑えることが、斑点米カメムシ類の密度抑制に繋がります。

■斑点米カメムシの被害

先に述べたように、斑点米カメムシ類は水田周辺のイネ科雑草を主な発生源とするため、水田内での発生密度は極めて低く、気がつかないうちに被害が発生します。正確な侵入時期や密度の把握が難しいですが、幼虫が発生し始める穂揃期とその7～10日後の防除が有効だと思われます。また、水田畦畔の草刈りをまめにおこなうことも発生密度を抑えるポイントになります。



斑点米カメムシ類の生活環

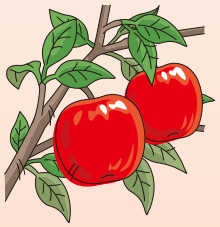
果樹

ふじの収穫最盛期です
計画を立て、作業の向上を計りましょう

すわこ営農センター
北澤　孝昭

収穫の要点

ほ場によって、成熟の進み方や蜜入りの状態が違います。事前に確認しましょう。収穫時のポイントは、樹冠上部や着色の良い果実を先に収穫します。



選別について

本年度は、開花時期の低温・霜により上位等級の減少が見込まれています。しかし、選別作業は疎かにせず、ていねいにおこないましょう。

まず、ほ場で病害果や未熟果などを選別し、階級別にしておきます。作業場においても、再度確認してください。

着色は、11月中旬以降になると樹上では難しくなります。下旬になると果実の凍結も心配され、野外での野積みは避けて屋内に運び込みましょう。また、気温低下とともに作業効率が低下します。計画的に作業を進めてください。

営農部・農業青色申告会よりお知らせ

平成21年度　決算書等の作成説明会（税務署主催）

決算書の作成方法、減価償却、e-tax（国税電子申告、納税システム）などを説明します。

●開催日程　※時間は全会場とも、午後2:00～午後4:00

開催期日	開催場所
12月3日（木）	富士見グリーンカルチャーセンター
12月4日（金）	原村地域農業研修センター
12月7日（月）	玉川支所会議室
12月8日（火）	茅野市営農センター会議室
12月9日（水）	田中線センター会議室

平成21年度 パソコン簿記教室参加申込について

例年実施している「パソコン簿記教室」への参加希望者は、各営農センターまたは営農部へ12月7日（月）までにお申込みください。なお、申込書は後日郵送いたします。

※平成22年1～2月の間に開催を予定しています。

平成21年度　青色申告年末調整・源泉事務指導会

平成21年度の標記指導会を下記の日程で開催しますので、最寄りの会場にご出席ください。

●開催日程　※時間は全会場とも、午前9:00～午後4:00

期日	開催場所	地区
12月15日（火）	茅野市営農センター（南部センター）	茅野市南部地区
12月16日（水）	富士見グリーンカルチャーセンター	落合地区
	茅野市営農センター会議室	茅野市北部地区
12月17日（木）	原村地域農業研修センター	北部・柏木地区
	富士見グリーンカルチャーセンター	富士見・境地区
	すわこ営農センター	旧JA諏訪湖地区
12月18日（金）	原村地域農業研修センター	北部・柏木地区以外
	富士見グリーンカルチャーセンター	本郷地区
	田中線営農センター	旧JA諏訪湖地区

持参する物
・平成21年度所得税源泉徴収簿（専従者給与支払明細書）
・国税納付書　・平成21年度支払の国民年金保険料
・生命保険などの支払証明書　・計算機　・筆記用具

乙女座 8/23～9/22
【全体運】コミュニケーション運に恵まれ、いろいろな人とおしゃべりを楽しめるはず。新しい趣味を始めるのも◎
【健康運】バスタイムを満喫するとストレス解消に。　【幸運を呼ぶ食べ物】天丼

野菜 良質な堆肥を施して土に活力を

富士見町営農センター
雨宮　一喜

＜堆肥の効果＞

1.土壌の通気性・保水力・排水性を改良します

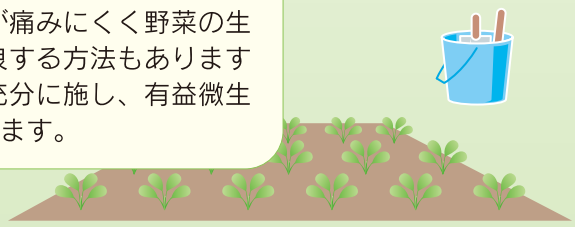
野菜は土の中に根を張り、養分と水、空気を取りこんでいます。
各種の養分が溶けている水分（液相）を吸収し、粘土等の固体（固相）にしっかりと根を張り、土壌中の酸素（気相）を使って呼吸しています。この液相・固相・気相を土の三相分布といい、各々の比率はおよそ３：４：３になっています。このうち固相は粘土、腐植等で構成されていて肥料を保持します。
土づくりの第１歩は固相に腐葉土や良質な堆肥を入れ、保水力、排水性を高め、通気性のいい土壌に改良することです。

2.土壌病害に対し抵抗力をつけます

土壌中には有益な微生物等が棲んでいて、野菜の根や地表部の柔らかい組織を餌としている有害微生物を撃退しています。
良質な堆肥は、有益な微生物等の餌となり有益な微生物の増殖を助けます。土壌病害の発生している土壌は、病原性微生物の密度が高く、有益微生物の密度が低くなっています。
その原因は、餌となる有機物つまり堆肥等が不足していること、化成肥料に頼り過ぎた栽培などです。
良質な堆肥を施して有益生物群の住み良い土壌環境をつくることが、生産力があり、栄養価の高い健康な野菜を育てるために必要です。

3.良質な野菜が育ちやすい環境をつくります

堆肥などの有機物を施すことにより、土壌の団粒化を促し、土中の微生物の活動エネルギーにもなり、分解された窒素やリン酸などの肥料分も有効に働きます。
腐植の多い土には〝肥あたり〟を和らげる働きもあり、根が痛みにくく野菜の生育がよくなります。濃縮培養した有益微生物を購入し土壌改良する方法もありますが、これら微生物の餌も有機物です。つまり、良質な堆肥を充分に施し、有益微生物が増殖できる土壌環境をつくることが作柄の安定につながります。

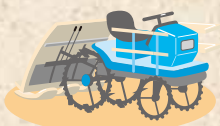


譲りたい・譲って欲しい農業機械・資材はありませんか？

申込締切日は 11/26(木)

農業用資材等のコストは依然として高止まりで推移しており、農業経営を圧迫しています。
そこで信州諏訪農業経営改善支援センター（JA信州諏訪営農部内）では、昨年に引き続き本年度も管内各地の「遊休農業資材等」を取りまとめ、必要としている方へ情報提供します。使用していないパイプハウスや農機具をそのまま放置しておくよりも、必要としている方に譲り、再利用することでコストダウンにつなげることが目的です。
今後、使用する予定の無いビニールハウスや、使用可能な農業機械・農業資材がありましたらお近くの営農センター・農機センターで申し込み書を記入の上、提出してください。また、農業用資材等の情報提供を受けたい方も同様に申し込み書に記入してください。

＊申込書は各営農センター・農機具センターに備え置きしてあります。



花き 注意すべきウイルスの重複感染

茅野市営農センター
田中　貴仁

本年は涼しい陽気が続きましたが、害虫の発生が目立ちました。中でも、アザミウマは毎年大きな被害が心配される害虫です。本年も６月と８月に増加し、葉、茎に吸害症状が目立ちました。

アルストロメリアに発生するウイルス

国内で発生が認められているウイルス病で、アルストロメリアモザイクウイルス（ALsMV）が最も多く検出されています。さらに、ソラマメウイルトウイルスと重複感染した株は株の萎縮、奇形などにより、生育不良となります。他のウイルスとの重複感染により、病徴が激しくなる可能性が高まります。アザミウマ媒介発病株と媒介虫のネギアザミウマが同時発生すると、急速に拡大して壊滅的な被害が生じるので、媒介虫を発生させないように、施設に近づけない環境づくりの徹底が重要です。

ネギアザミウマは、雑草をはじめ多くの植物に寄生します。特にネギ属の植物を好むため、栽培周辺にネギ、タマネギ、ニラ等を栽培している場合は危険です。施設周辺にネギ属の作物の栽培を確認し、施設内への侵入に対して細心の注意を払いましょう。

一度でも発病すると、次々と他の株に影響を及ぼすため、株を掘り取りして処分しなければなりません。また、花蕾に入り込んで生息し、非常に発見しづらい害虫であるため、薬剤散布、蕾の摘み取りによって防除します。

【注意すべきウイルス】

アルストロメリアウイルス（ALsMV）
ソラマメウイルトウイルス（BBWV-2）
ユリ潜在ウイルス（LSV）
アイリス輪紋ウイルス（IYSV）
トスポウイルス
キュウリモザイクウイルス（CMV）

クロールピクリンの空缶を回収します

日　　時　12月9日(水) 午前9：00～午前11：00

回収場所

茅野市南部センター	☎72-2157	富士見町営農センター	☎62-2157
茅野市北部集荷所	☎76-2800	すわこ営農センター	☎57-2218
原村営農センター	☎79-4711	田中線センター	☎24-3206

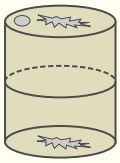
回収料金　1缶あたり…120円（当日現金払い）

注意事項　缶に穴を開け、ガスが完全に抜けているものが回収対象です。
（穴の無いものは回収をお断りする場合があります）

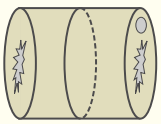
※自動車に産業廃棄物収集運搬車の表示および書面の備え付けを忘れずに！
※当日は処置委託契約に印鑑が必要です！

事故防止のため、次の作業を必ずおこなってください。

①穴を開ける



②横に寝かして２～３週間放置し完全にガス抜きをする



蠍座　10/24～11/22
【全体運】何事にも意欲的に取り組めるとき。新しいことでも、果敢にチャレンジしてみて。自分磨きのための出費も◎
【健康運】スポーツの前には、きちんと柔軟体操を。　【幸運を呼ぶ食べ物】七味唐辛子

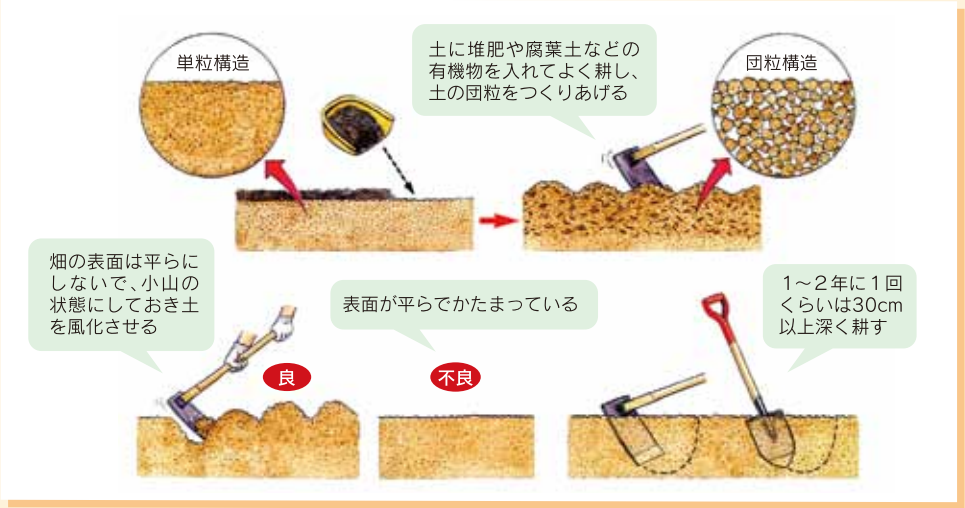
いざ、鎌(かま)鍬(くわ)
家庭菜園しましょ！

次年度の
畑土づくりは今が大切！

JAファーム茅野
平林　正一

作物が育ちやすい土を維持する力を「地力」と呼び、栽培頻度により地力が消耗します。よい作物をつくるには、増強を心がけることが大切です。そして、地力に大きく影響するのが堆肥です。

堆肥を施すことで、土が団粒化（隙間ができること）します。これにより土が軟らかくなり、空気や水持ちの向上、肥料成分の保肥力の増大で「肥料やけ」や「肥料切れ」の減少、有害な微生物の繁殖抑制などあらゆる効果が得られます。今年の野菜栽培が全て終了したら、図を参考にして団粒構造を保つ土づくりを心がけてください。ポイントはできるだけ粗く、深く耕すことです。なお、牛糞・豚糞・鶏糞・油粕などを施す場合は、基肥を控える必要がありますので、春先に施すと良いでしょう。



※腐葉土、籾殻、ワラ、バーク堆肥は繊維質が多く腐食期間が長いため、土中の有機物を多くします。
※微生物（コーラン・コフナ菌・VS菌）などは、菌の住家になるモミガラ炭などと一緒に散布すると土壌中の菌が増殖し、地力増進と有害菌の繁殖抑制効果が増します。

『しいたけ農園』栽培キット

楽しく育てて、おいしく食べよう！

JAファームで好評発売中!!

※お部屋で手軽にきのこ栽培が楽しめます。
※育てて食べる、究極の楽しみの栽培キット！

1箱　980円（税込）

プランターでつくってみよう！

ふゆ菜と野沢菜の幼苗を楽しむ

ふゆ菜
野沢菜
の育て方

■特性

・ふゆ菜…（早生油菜）　青菜の不足する冬に収穫する菜で、寒さに強く、霜に当たるとやわらかく豊かな風味になります。葉は切れ込みがあり、生育旺盛で非常に丈夫でつくりやすいです。

・野沢菜…　カブの茎葉が伸びたもので、長野県が有名ですが現在は各地でつくられています。若いうちに摘んで、おひたしやみそ汁など漬物とは違った風味も味わえます。

収穫期を迎えたふゆ菜と野沢菜

■栽培方法

プランターにJAファーム培養土を適量入れます。軽くまき溝をつけてから種をうすく条まきし、かるく土をかけます。

乾燥に注意しながら水やりをします。（発芽を揃わせたい場合は、水で湿らせた新聞紙を敷いておきます）

■収穫

高さ10cmくらいになったら順次収穫し、おひたしやみそ汁の具などにして楽しみましょう。

クロスワードパズル Crossword Puzzle

1895（明治28）年11月8日にドイツの物理学者レントゲンが発見。身体を傷つけることなく身体の中を見ることができ、医学の発展に大きく貢献しました。

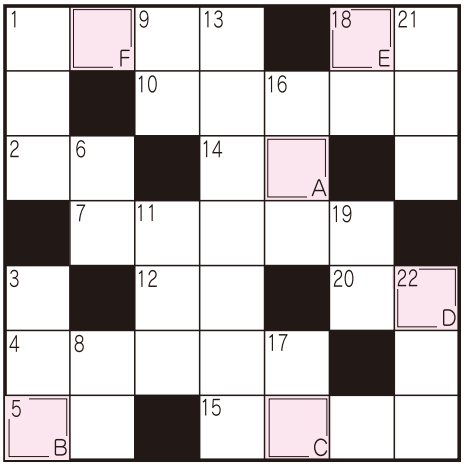
タテのカギ

①かなり賢い、黒い鳥
③文章などを部分的に直したり、書き加えたりすること
⑥全国各地に生息していますが、奈良公園にいるものは天然記念物なので捕まえてはいけません！
⑧――イカ、――投げ、
⑨皇――、王――
⑪五感のひとつ。実りの多いこの季節は「――の秋」とも
⑬少々の事では意味が無く、役に立たない事のたとえ
⑯歯の横に重なるように生えた歯
⑰地球では、地表のおよそ30％をしめる
⑱国――、学――、移――
⑲――車、道――
㉑室内や外部との境などに垂らして、区切りや隔てとする布
㉒お札を明るい方に透かすと見える模様や文字

ヨコのカギ

①11月23日は勤労――の日
②江戸前、ちらし、手巻きなどいろいろ
④10cm=
⑤――橋、――皮
⑦物語を何枚かの絵にして、劇的に説明を加えていくもの
⑩その場をしのぐために、知識や技術などを一時の間に合わせに習い覚えること
⑫ハサミを持つ節足動物。6月22日～7月22日の間に生まれた人の星座はこれ
⑭徳川幕府全15大将軍のうち、2・5・8・15代にはついていません
⑮長野県の方言として有名。億劫がってなにかをやりだそうとしない状態をこう形容します
⑱ぎりぎりまで追いつめられた状態を、――際という
⑳球技バレーボールでは、味方へのボールを送ることをパスとは言わずに…

二重マスに入る文字をA、B、C…の順に並べてできる言葉は何でしょう？



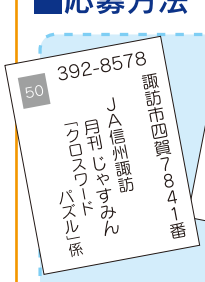
10月号の答え

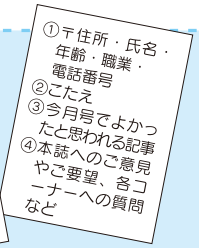
京都産の竹（キヨウトサンノタケ）

●応募総数130通（内、正解123通）
○最年長応募者　98歳
○最年少応募者　9歳

■応募方法

締切は11/24（火）当日の消印有効





左の要領で官製ハガキに必要事項を御記入の上、郵送ください。
（※お一人様1枚を有効とさせていただきます。）
●住所は必ず番地までご記入を！
●郵便番号もお書き添え願います。

応募ハガキに記載される「個人情報」は、賞品をお届けするため、購読者の傾向を知る目的のみに使用します。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって換えさせていただきます。

今月のクロスワードパズルプレゼント

これからの季節、鍋物や煮物に最適です。

600mg　700mg

正解者の中から、抽選で10名の方に食品加工課が本コーナー用に特別製造した「だいご味だしの素」と「秘伝キムチの素」セットをプレゼントいたします。

ATMサービス等、休止のお知らせ。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムのシステム更改等にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

2009.11.21（土）～22日（日）

休止の対象

JAバンクのATM	JAネットバンクサービス	JAキャッシュカードによるお取引	
		コンビニ等のATM	デビットカードサービス

JAによってお取扱いが異なる場合があります。詳しくはJA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンク

山羊座 12/22～1/19
【全体運】話題のジャンルなど、いろいろと学びたくなる時期。習いごとに力を入れてみては。趣味の幅を広げるのも○
【健康運】定期的に運動をすれば、体調に好影響が。　【幸運を呼ぶ食べ物】塩ザケ

骨折予防は、寝たきり予防

「骨折」は、高齢者が寝たきりになる大きな要因のひとつです。したがって、骨折を防ぐことは寝たきりを防ぐことにもなります。今回は高齢者に多い骨折と治療法を紹介します。骨折を防ぐにはどうすればよいか考えてみましょう。

高原病院発

高齢者に多い、太ももと背骨の骨折について知ろう。

今月の担当

JA長野厚生連
富士見高原病院
整形外科医長
安田（やすだ）　岳（がく）先生

信州大学医学部を卒業後、信州大学整形外科入局。市立甲府病院、相澤病院を経て平成14年から2年半富士見高原病院整形外科に勤務。その後再び市立甲府病院、信州大学を経て平成21年7月に高原病院に舞い戻りました。趣味はドライブとギター演奏。

「92歳女性、転倒して、太ももの付け根が痛くて動けなくなりました。受け入れをお願いします」…今日も救急隊からの連絡が入ります。搬送されてきたおばあさんは自力で脚を持ち上げることができず、ももの付け根を押すととても痛がります。「これからレントゲンを撮りましょう。ですが、たぶん骨折ですよ。手術になります」

●太ももの付け根の骨折（大腿骨　頸部骨折・転子部骨折）

ももの付け根は、体重が斜めにかかることから人体のウィークポイントといえる部位で、ここを骨折する高齢者は大変多いです。折れる場所によって大腿骨頸部骨折と大腿骨転子部骨折に分けられますが、どこが折れても手術が必要になります（図1）。

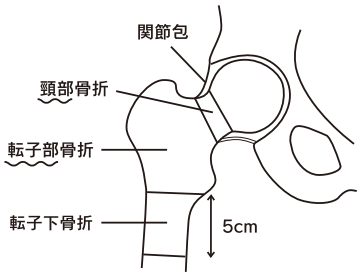


図1 大腿骨頸部骨折／転子部／転子下骨折の部位

・治療法

頸部骨折は、血流の関係で骨頭の壊死がおこります（図2）。このため、ズレのない骨折は「ねじ」で骨折部を固定しますが（図3）、ズレのある骨折は骨頭を摘出して、「人工骨頭」という金属製の部品を挿し込む大きな手術になります（図4）。

転子部骨折はCHSや髄内釘（図5・6）といった専用器具で骨折部をしっかり固定します。どの手術でも、翌日から全体重をかけて歩く練習ができます。

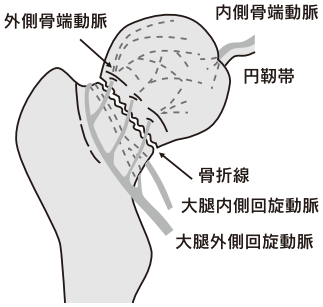


図2 大腿骨頭への血流

図3 ねじで固定

図4 人工骨頭

図5 CHS

図6 髄内釘

●脊椎圧迫骨折（背骨）

背骨が潰れてくさび型になってしまいます（図7）。尻もちなどの軽い外傷の後に生じることが多く、知らないうちに潰れていることもあります。痛みがある場合とない場合があります。

図7 脊椎圧迫骨折

・治療法

まずはベッドで横になり、痛みが軽くなったらコルセットをつけて歩く練習をします。潰れた背骨が固まると痛みはなくなりますが、背中の曲がりは残ります。

●骨折を防ぐには？

骨が弱くなった人が転ぶと、骨折がおこります。高齢者は5回転ぶと1回は骨折がおこる、という統計があるほどです。逆に、骨を強く丈夫にして転倒を予防すれば、骨折も予防できます。

骨を強くするには「骨粗しょう症治療薬」があります。最近は、週1回飲めばよいという薬も出ています。また、ビタミンDやカルシウム剤、適度な運動と日光浴も有効です。

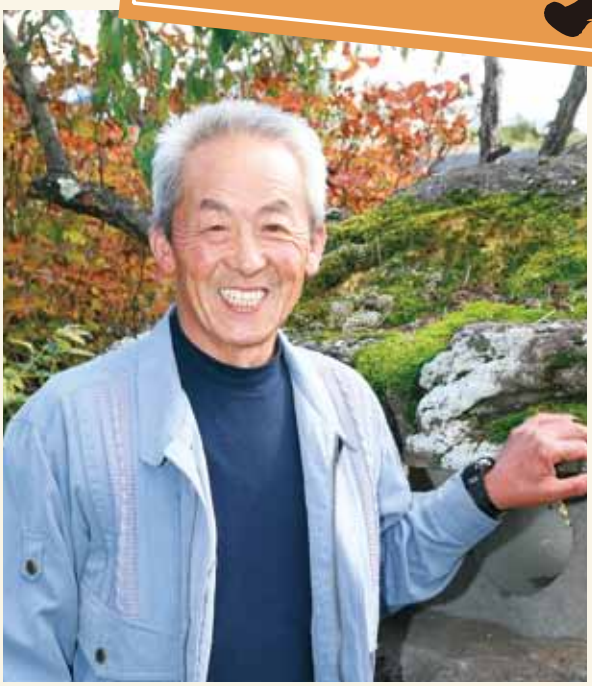
転倒の予防は、日頃から体操などの運動をして筋力と柔軟性をつけること、家中の段差を無くして手すりをつけるなどがあります。「転倒予防教室」に参加するのもよいでしょう。

また、家族や自分の骨折リスクを知っておくことも大切です。高原病院では骨密度検査ができますので、医師に相談してください。

年金友の会
会員紹介コーナー
しゃかりき悠々

山野草づくりにきのこ採り、狩猟を大自然の中で楽しんでいます

山では毎回違った発見ができるので その魅力は限りがありません



行田（ぎょうだ）　秀喜（ひでき）さん　67歳（原村八ツ手）

生まれも育ちも原村の八ツ手。学校卒業後、当時の原村農協に就職し、米や野菜の集荷と販売、資材の取り扱いのほかトラックで東京や横浜の市場へ農産物を運ぶ輸送業務も経験しました。20年ほど勤めた後、退職して家業の農業を継ぎました。

就農当時はブロッコリーやスイートコーン、花き、水稲といろいろつくりましたが、途中からパセリと水稲のみに切り換えました。現在、パセリは10アールの畑で生産し、5月中旬から10月いっぱいまで出荷しています。

趣味は山野草栽培。もともとシャクナゲなどの盆栽を楽しんでいましたが、小さい鉢でも楽しめるウチョウランづくりに転向。仲間と株を交換したり、珍しい種類をインターネットオークションで購入するなどして楽しんでいます。20年ほど前に植えたものも、時季には元気に咲いています。

また、盆明けから9月いっぱいはきのこ採り、11月中旬から翌年の2月中旬までは狩猟を楽しんでいます。1人もしくは仲間と連れ立って山に入りますが、歩きながらいろいろな景色を眺めたり、植物や樹木など変化に富んだ自然を観察しながら退屈することなく充実した時間を過ごしています。何といっても毎回違った発見があるのも魅力です。自分の足で歩き続けるため、健康にもいいので長く続けたいですね。

狩猟をはじめてから30年ほど経ちますが、昨年はじめて熊を仕留めました。出会った時は、やはり怖かったです。

皆で仲良く ひゃく100歳食

食文化史研究家　永山久夫

大地のスイーツ

伝統的な日本食が世界的に注目されています。世界一の長寿民族は、一体どのような食文化を持っているのだろうか、という関心がその背景にあるようです。日本食の特徴として「スローフード」が挙げられます。食べたらすぐエネルギーになるのではなく、体の中でゆっくりゆっくり消化され、吸収されてエネルギーになっていく食べ物という意味です。季節のものを形あるまま、あるいはあまり形を崩さないで料理すれば、素材に本来含まれている栄養をそっくり丸ごといただけるのです。

例えばサツマイモ。焼き芋というと高カロリーと誤解されやすいのですが、実はアンパンよりもカロリーが低く、ドーナツと比べても3分の1ほどしかありません。そして消化に時間のかかる食物繊維がたっぷり含まれています。皮の部分に特に多いのがセルロースなどの筋状の繊維質。これが腸の中で水分や有害物質などを吸収しながら便の量を増やし、形を整えてお通じを良くします。

腸の中を常にクリーンにし、免疫力の強い若々しい健康体を維持して長生きするためには、食物繊維が欠かせません。日本人は古くから米やアワ、ヒエなどの穀類を主食とし、大豆や芋、ゴボウなどの根菜類、葉野菜、海藻、キノコといった食物繊維の多い食生活をしてきました。このような食材に腸も適応して長くなったわけです。

ところが、現代人は慢性的に食物繊維が不足しているため、結果として便秘に苦労し、メタボ的な肥満にため息をついているのです。スナック類やファーストフードなど、体内通過が速過ぎる食べ物のはんらんも原因です。やはりスローフードのスイーツであるサツマイモが一番。糖質のブドウ糖や果糖が多く、風邪予防のビタミンCも豊富に含まれています。

魚座　2/19～3/20
【全体運】行動力が高まる気配。やってみたいことがあるなら、積極的にトライしてみて。レジャーは紅葉狩りがおすすめ。
【健康運】消化の良いものを食べると開運効果あり。　【幸運を呼ぶ食べ物】温泉卵

こども共済 えがお

外で遊ぶのだ〜い好き！

大野田　早希（さき）ちゃん（4才）

父 淳さん　母 典子さん
（茅野市玉川）

最近、いろいろとお手伝いができるようになってきた早希ちゃん。今とっても好きなことは絵を描くことと縄跳びです。いつもマイペースだけど、天然(?)の笑いのセンスと笑顔で家族のムードメーカーです。

バランスのよい食事で健康に！

主菜編

コマをまわそう

長野県栄養士会諏岡支部協力により食に関する情報を提供します。

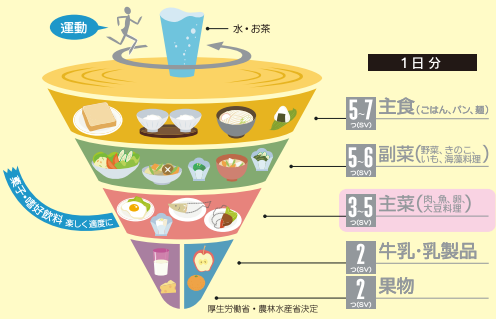
調理方法や食べた量など、食事ごとのバランスを工夫しましょう

主菜はタンパク質の供給源である肉･魚･卵･大豆および大豆製品などを主材料とする料理で「バランスコマ」の３番目に表示されています。

調理方法、食べた量により１皿の単位が１～３(SV)になります。主菜は１日３～５(SV)を目安にとることをおすすめします。

バランスがくずれるとエネルギーや脂肪をとりすぎて肥満の原因にもなります。昼食で主菜を多くとったら、夕食は副菜を中心にした組み合わせにするなど、工夫しましょう。

今月は、豆腐を使ったおなじみのあの中華料理をご紹介します。市販の「素」を使わないでつくる方は意外と少ないのでは？　ポイントは豆腐をよく煮つめること。子ども向きの味で紹介しますので、辛味が好きな方はお好みでラー油を加えてみてください。



麻婆豆腐（マーボードウフ）

材料（4人分）

絹ごし豆腐……1パック
豚ひき肉……100ｇ
ニンジン……½本
長ネギ……½本
ショウガ……½個
ニンニク……1片
豆板醤……小さじ1と½（お好みで増やしても）
調味料
　酒……大さじ1
　砂糖……大さじ1強
　しょうゆ……大さじ2弱
　ガラスープの素……小さじ1
　水……150ml
水溶き片栗粉……好みで調節
サラダ油……大さじ1
ゴマ油……小さじ1

つくり方

1 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
2 長ネギは粗いみじん切りに。ニンジン、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
3 フライパンにサラダ油を熱し、長ネギ、ショウガ、ニンニク、豆板醤を加え、香りが立ったらニンジン、豚ひき肉を加える。肉がポロポロになるまで炒め合わせる。
4 肉の色が変ったら調味料を加え、煮立ったら豆腐を加える。汁気が半分位になるまで煮つめ、水溶き片栗粉を回し入れる。トロミがついたら、ゴマ油を加えてひと混ぜする。

福神漬け

ポイント
長く食べる時は、一週間後くらいに小分けにして、冷凍で保存しておきましょう。

【材　料】
ダイコン・ニンジン・キュウリ・漬け瓜・ナス・ゴボウ・
レンコン・ミョウガ・干しいたけ・生姜など

漬け汁
- しょうゆ……1.8ℓ　砂糖……1.8kg
- 酒……7合　だしの素……50g
- 酢……250cc

【つくり方】
①キュウリ・漬け瓜・ナス・ミョウガは、前もって塩漬けにしておいたものを塩抜きする。
②ゴボウは小さく薄切りにし、２～３回水を換えてあく抜きをする。
③ダイコン・ニンジン・レンコンは小さく薄切りにしてから②と混ぜて薄塩をし、重石をして一晩漬ける。
④干しいたけは水に戻して小さく切り、汁があまり残らない位まで柔らかく煮て冷ましておく。（戻し汁をとっておく）
⑤しょうゆ・砂糖・酒・だしの素・しいたけのもどし汁を鍋に入れ、一煮立ちさせて火を止めてから酢を加えて冷まし、漬け汁をつくる。
⑥①の材料を小さく薄切りにしてから袋に入れ、洗濯機で脱水する。③も同様に。
⑦生姜を小さく薄切りにし、④・⑥・⑦の材料を漬け桶の中でよくかき混ぜ、上を平らにする。
⑧⑤の漬け汁を上からかけ、軽い上蓋をする。（この時、材料の上に漬け汁がひたひたになるように加減を見る）

今晩のお膳立て

石田　美智子さん
（茅野市ブロック）

搾り豆腐が無い場合は、普通の豆腐をさっとゆでて使いましょう。

素朴な白あえ

材料（５人分）
- ニンジン……大1本
- つきこんにゃく……約360g
- くるみ……80g
- 搾り豆腐……350g
- 砂糖……80g
- 塩……小さじ1

つくり方
①ニンジンは5cm位に千切りにしてゆでる。つきこんにゃくはフライパンで煎って水分をとばし、ニンジンと一緒に冷ましておく。
②くるみを煎ってすり潰した中に搾り豆腐、砂糖、塩で味つけする。
③②の中に①を入れてあえる。

■法律

回答…御園廣實弁護士＝御園廣實法律事務所・諏訪市
（ＪＡ信州諏訪　顧問弁護士）

畑の返還を求めたが、借主に〝自分の所有地だ〟と主張されて困っています。

私の家では、知人のAさんに畑を貸しています。5年前に他界した父が、昭和40年頃に貸し始めたと思います。このほど、会社勤めをしていた息子が家に入り、私と一緒に農業をすることになりましたので、先日Aさんに畑の返還を申し入れたところ、Aさんは「長年耕作してきているから自分の所有地になっている」といいます。父の存命中は小作料を支払っていたのに、そんな言い分が通るのでしょうか。

答　Aさんの主張は、この畑を時効取得しているということだと思います。長い間占有・管理してきた場合、〝時効で所有権を取得する、反対に所有者は所有権を失ってしまう〟と簡単に考えられがちですが、時効取得の要件は、自主占有（自分のものであると考えて占有すること）で、単に長い間占有・管理してきただけでは足りません。他人のものであると認識しながら占有を続けても、他人のものはいつまで経っても他人のものです。

今回の場合、あなたのお父さんに小作料を支払ってきていたというのですから、Aさんは「この畑はあなたの家のもの」と認識しているといえるでしょう。したがってAさんは、40年以上耕作を続けてきたからといって、それだけで所有権取得を主張することはできません。

ところで、貸した畑の返還を求める（これを離作を求めるといいます）ことについてですが、これには農地法の問題があり、Aさんに小作権（耕作権）があるかどうかに関わってきます。農地を賃借しようという場合、農業委員会の許可を得ないと賃借権（小作権）は成立しないと農地法は定めています。この許可を得るためには、貸主と借主とが一緒に農業委員会へ許可申請（双方申請といいます）をしなくてはなりませんが、あなたからの返還要求に対して、〝自分のもの〟などと主張することから考えると、農業委員会の許可を取っていなかったものと思います。

農業委員会の許可を得ていない貸し借りは、いわゆる「ヤミ小作」ということになり、Aさんには法律で保護されるような耕作権はありません。「来年はもう貸しません。収穫の済んだところで返してください」と要求することができます。

なお、ここ何年か小作料の支払いがないということですから、仮りに正規の手続きをとって賃貸借が成立していたとしても、債務不履行を理由に契約解除をして返還を求めるという方法も考えられます。

■年金相談

＊11月 4日（水）　午前9:30～正午
会場／米沢支所　　相談員／武田重和社会保険労務士
＊11月 4日（水）　午後1:30～午後3:30
会場／北山支所　　相談員／同上
＊11月18日（水）　午前9:30～午後3:30
会場／城南営業所　　相談員／同上
＊11月19日（木）　午前9:30～午後3:30
会場／下諏訪支所　　相談員／同上
＊11月28日（土）　午前9:30～午後3:30
会場／茅野ローンセンター　相談員／同上
＊12月 3日（木）　午前9:30～午後3:30
会場／原村支所　　相談員／同上
＊12月 5日（土）　午前9:30～午後3:30
会場／豊平支所　　相談員／同上
＊12月 9日（水）　午前9:30～午後3:30
会場／湖南支所　　相談員／同上

※全会場予約が必要です。実施日の2日前までに当該会場へご連絡を。
※富士見GC…富士見グリーンカルチャーセンター

税務

回答…五味公一 税理士＝五味公一 税理事務所・茅野市
（関東信越税理士会 諏訪支部派遣税理士）

平成21年度の税制改正により土地を譲渡した場合について新たな規定ができました。（3）

先月号に引き続き、平成21年および平成22年に土地等の先行取得をした場合における「譲渡所得の課税特例」の適用要件を紹介します。

内容

この特例の適用には次のような要件等があります。

1 **取得時における事業者要件**

先行取得土地等を取得した時点において、不動産所得、事業所得または山林所得を生ずべき業務をおこなう個人であること。

2 **届出書の事前提出**

先行取得土地等の取得をした日の属する年の翌年3月15日までに、先行取得土地等に係る届出書を納税地の所轄税務署長に提出する必要があります。

3 **先行取得する土地の制限**

棚卸資産およびそれに準ずるもの（以下、「棚卸し資産等」といいます。）又は雑所得の起因となる土地等は除かれます。

4 **「取得」の範囲の制限及び先行取得土地等の用途**

①土地等の「取得」の範囲からは、次のものが除かれます。

イ 配偶者その他の特別の関係にある者からの取得

ロ 相続、遺贈、贈与および交換による取得

ハ 代物弁済としての取得および所有権移転外リース取引による取得

②取得した先行取得土地等の用途について

先行取得土地等の取得後の用途は問いません。前記3の「棚卸し資産等」以外の土地であれば宅地などでも問題ありません。

5 **譲渡する土地等の用途**

譲渡をする土地等は、農地などの「事業の用」に供されている必要があります。

6 **対象先行取得土地等の範囲**

対象先行取得土地等からは、事業用土地等に譲渡をした日の属する年以前においてこの特例の適用を受けて取得価額が圧縮された先行取得土地等のうち、取得価額が零であるものは除かれます。

7 この取り扱いをした対象先行取得土地等は、特定事業用資産の買換えの特例における先行取得資産とすることはできません。

各種相談日のご案内

■法律相談

＊11月25日（水） 午後1:30～午後5:00
会場／本所 相談員／御園廣實弁護士
＊12月22日（火） 午後1:30～午後5:00
会場／富士見ＧＣ 相談員／同上

＊11月10日（火） 午後1:30～午後5:00
会場／岡谷支所 相談員／北川和彦弁護士
＊12月15日（火） 午後1:30～午後5:00
会場／同上 相談員／同上

※法律相談は円滑に相談を受けていただくため全会場予約制としました。前日までにご希望の会場までお電話ください。また、都合により開催日を変更する場合がありますので、事前にご確認ください。
本所・富士見GCは☎57-8000（本所地域開発課）
岡谷支所は☎24-3203（岡谷支所）

■宅建相談

＊11月18日（水）午前9:00～午後5:00
会場／ジェイエイサービス諏訪㈱本店（仲町ビル）・岡谷支店・諏訪支店で実施

■税務相談

＊11月 5日（木） 午後1:30～午後5:00
会場／宮川支所 相談員／五味公一税理士
＊12月 2日（水） 午後1:30～午後5:00
会場／本所 相談員／同上

＊11月20日（金） 午後1:30～午後5:00
会場／岡谷支所 相談員／宮沢戴二税理士
＊12月18日（金） 午後1:30～午後5:00
会場／同上 相談員／同上

■ローン相談（毎週水曜日と祝日は定休）

□平 日／午前9:00～午後6:30
□土・日／午前9:00～午後5:00
夜間相談日（予約制）毎週月曜日午後9:00まで
会場／茅野ローンセンター／岡谷ローンセンター
※平日は下記の各支所でローン相談を実施しています。
午前9:00～午後3:30まで
原村・富士見町中央・下諏訪・小和田・豊田

お便り紹介コーナー

10月号分

農業祭に行かれなかったので、特集の記事を見て行ったつもりになりました！どの会場も盛り上がった様子がうかがわれます。来年はぜひ行ってみたいと思います。

…Y・S（諏訪市）

法律や税務の記事は暮らしに必要な内容でいいと思います。毎回とても勉強になっています。

…J・F（下諏訪町）

農ハウファイルが写真つきで以前よりもわかりやすいです。今年は見れなかった「かかしコンテスト」。次回は開催時期を確認して見に行きたいです。表紙の花の写真は飾っておきたい気分です⇧

…A・Y（原村）

高原病院発は大変役立ちます。インフルエンザが心配ですが、充分気をつけて予防したいと思います。

…S・S（茅野市）

クロスワードパズル、郷土食、家庭菜園など、多方面の話題が豊富でとても楽しいです。月に２回発行して欲しいです…。

…M・S（富士見町）

永年の仕事にピリオドを打ち、家庭に入ったので来年からは畑に何かつくってみようと思っていたところだったので、「農ハウファイル」など情報が大変助かりました。

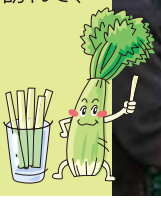
…Y・M（岡谷市）

テレビ番組で セルリーの魅力を紹介

10月19日（月）、茅野市玉川にある矢島敦郎さんのセルリー畑でSBCテレビ番組「３時は！ららら♪」の収録がおこなわれました。

これは、同場番組内でJA長野県が提供・企画するコーナー「長野県のおいしい食べ方」に、信州諏訪の特産のセルリーが取り上げられたもの。地元茅野市のフランス料理店「エスポワール」の藤木徳彦シェフが畑を訪れて、セルリーの魅力を取材しました。

番組は10月26日（月）に放送されましたが、信州諏訪産のセルリーは11月中旬まで出荷が続きます。この時季のセルリーはみずみずしく、やわらかな歯ごたえをいっそう楽しむことができます。ぜひ、ご賞味ください。



理事会ニュース

■平成21年9月30日（水）に開催した「定例理事会」の附議議案は、次の通りです。

【協議事項】

①平成21年度上半期仮決算結果
②平成21年度上半期仮決算監事監査報告
③平成21年度下期貯金推進要領
④平成21年度共済一斉推進特別指導会・特別推進の実施
⑤白樺湖給油所、受委託契約解除と閉店
⑥大口貸出金

9月末　主な事業量		
貯金高		2,494億円
貸出金高		625億円
長期共済保有高		9,334億円
年金共済保有高		42億円
購買取扱高		47億円
A･コープレギュラー店供給高		39億円
販売取扱高		65億円
組合員数	正	11,279人
	准	11,200人
	計	22,479人

11/12	日程表（予定） Nov/Dec	
4	水	年金相談（米沢支所）午前9:30～ 年金相談（北山支所）午後1:30～
5	木	花き反省検討会（管内3会場）午後2:00～ 税務相談（宮川支所）午後1:30～
7	土	農業用廃プラ回収（茅野市南部・北部）午前9:00～
10	火	野菜反省会（蓼科パークホテル）午後1:30～ 法律相談（岡谷支所）午後1:30～
14	土	農業用廃プラ回収（原村・富士見）午前9:00～
18	水	年金相談（城南営業所）午前9:30～ 宅建相談　午前9:00～
19	木	農業用廃プラ回収（すわこ・田中線）午前9:00～ 年金相談（下諏訪支所）午前9:30～
20	金	税務相談（岡谷支所）午後1:30～
25	水	法律相談（本所）午後1:30～
28	土	年金相談（茅野ローンセンター）午前9:30～
30	月	定例理事会（本所）
12/2	水	税務相談（本所）午後1:30～
3	木	年金相談（原村支所）午前9:30～
5	土	年金相談（豊平支所）午前9:30～
9	水	年金相談（湖南支所）午前9:30～
15	火	法律相談（岡谷支所）午後1:30～

※各相談の詳細はP21をご覧ください

編集九分句厘

新型インフルエンザワクチンの接種が始まりました。医療従事者や妊婦、基礎疾患をお持ちの方、小児などが優先接種の対象で、これら以外の接種希望者は流行状況や供給量を踏まえた対応とか（厚生労働省ホームページ）…。まだまだ予防に気を抜けない日々が続きます。

私たちが「新型インフルエンザ」のワクチンを希望する一方、世界中には「ポリオ（急性灰白髄炎）」のワクチンを必要とする子供たちがたくさんいます。このワクチンを贈る取り組みをJA女性部ではペットボトルのキャップ回収を通じておこなっています。キャップの売却益で世界の子どもたちにワクチンを届けることができ、キャップはコンクリートパネルや荷造り用のバンドなどに再利用され、CO_2発生抑制にもつながっています。㋕

上野大根 たくあん漬け

予約注文のお知らせ

スチロールボックス／20本入り

諏訪市の豊田上野地区で栽培されてきた大根は、江戸時代に漬け大根として諏訪の殿様に献上されていた特産品。同区の加工施設で漬けあげた伝統の味は「身がしまって、昔ながらの味と歯ごたえ」と好評をいただいています。

◆申し込み期限

平成21年11月末日

※定量になり次第、締め切りとなりますので、ご注文はお早めに。

◆申し込み方法

各支所に配置してある申し込み書に必要事項を記入の上、窓口へ提出いただくか、または「すわこ営農センター FAX 57-2214」まで注文ください。

（お電話での申込みはお受けできませんので、ご了承ください。）

◆受け渡し方法・価格

	（税込み）
・上野加工施設へ直接取りに行く方	4,600円
・配達ご希望の方（当JA管内に限る）	4,800円
・郵パックご希望の方	5,500円

受け渡し・発送は平成22年３月上旬を予定しております。

ご不明な点は… **すわこ営農センター ☎57-2218** までお問合せください。

当JAホームページからも予約注文ができます。
ホームページアドレス http://www.ja-suwa.iijan.or.jp/

月刊ジャスミン 11月号 2009年(平成21年)11月1日／第69号

JAファームふじみ・茅野共通 平成21年11月末まで
（セール期間除く）
本券持参で
やぎ乳石鹸
1割引き
割引券

私の手しごと、庭しごと

手軽に楽しめる ススキを使った秋の小物づくり

★ススキのほうき

用意するもの

- ススキの穂
- 布（ハギレ）
- 糸
- 棒（または竹串）
- リボン
- 接着剤

つくり方

1 ススキの綿毛を取り除き、枝だけにしてつくりたい大きさに揃える。（大は15本以上、小は4本程度）

2 枝を揃え、棒を3cmほど挿してから2ヶ所を糸で縛る。

3 13cm四方の布を巻いて、リボンをかける。

4 穂先を切り揃えてできあがり。

完成

ポイント

※ドライフラワーや木の実を接着剤でつけて楽しくアレンジしてみましょう。インテリアとしてだけでなく、卓上のほうきとしても活躍します。

★ススキのふくろう

用意するもの

- ススキの穂（14本）
- 紐
- 紙
- マジック
- 接着剤
- ハサミ

つくり方

1 穂先の短いススキを4本ばらしてから折り曲げて顔の部分をつくり、束ねます。

2 10本をばらし、平均に開いて1を包み折り曲げて胴体をつくります。隙間がないように調節しましょう。

3 おなかの部分は膨れず、羽の部分はふっくらとなるように折り曲げてください。折り曲げたら紐でしばります。飛び出したところや裾は、ハサミで切り揃えます。

4 紙を丸く切り、目を描いて接着剤でつけてできあがり。

JAファーム茅野提供

●発行／JA信州諏訪 ●事務局／管理部 企画管理課
●編集／JA信州諏訪広報委員会
〒392-8578 長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番 ☎0266-57-8000
●印刷／マルモ印刷株式会社
〒394-0027 岡谷市中央町1丁目7番13号 ☎0266-21-1100

PRINTED WITH SOY INK
植物性大豆インキで印刷しています。

月刊「ジャスミン」は再生紙を利用して制作しています。 http://www.ja-suwa.iijan.or.jp/ E-mail koho@mid.nn-ja.or.jp

JA信州諏訪